



PLAN NATIONAL DE DÉTECTION 2 PATINAGE ARTISTIQUE

STAGE n°2

1. Objectifs techniques sur glace :

a. Travail sur les fondamentaux

Etre capable de patiner en carre sur des exercices basiques et des retournements simples

Sous objectifs :

- Sur des exercices de glisse basiques (poussées, croisés, pas de valse...) être capable d'avoir :
 - Jambes libres tendues et ouvertes
 - Flexion cheville / genou
 - Gainage du bassin
 - Maintien du haut du corps (buste/tête/bras)
- Sur des retournements simples : trois, double trois, mohawk, être capable d'avoir :
 - Contrôle des appuis
 - Dissociation buste / bassin

b. Travail sur les sauts

Etre capable d'engager une rotation rapide et contrôlée sur des sauts et des combinaisons de sauts.

Sous objectifs :

- Sur les éducatifs de rotation basiques être capable de :
 - Réaliser un groupé des segments et tourner sur un axe de rotation
 - Maîtriser la position de rotation
 - Réaliser un dégroupé et une position de réception correcte (jambe appui fléchie, jambe libre tendue et ouverte, maintien du haut du corps).
- Sur les sauts de carre être capable de :
 - Créer un appel de rotation correct (placement des épaules, prise de carre, ...)
 - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner vite sur un axe de rotation
 - Avoir une position en l'air correcte

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SPORTS DE GLACE

BALLET | BOBSLEIGH | CURLING | DANSE SUR GLACE | FREESTYLE | HANDI SPORTS DE GLACE | ICE CROSS | LUGE | PATINAGE ARTISTIQUE | PATINAGE SYNCHRONISÉ | PATINAGE DE VITESSE | SHORT TRACK | SKELETON

41-43, rue de Reuilly - 75012 Paris - France | Tél. : +33(0)1 43 46 10 20 | E-mail : ffsg@ffsg.org

Agrément ministériel n°1391 | Siret : 775 722 580 000 62



PLAN NATIONAL DE DÉTECTION 2 PATINAGE ARTISTIQUE

- Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte
- *Sur les sauts piqués être capable de :*
 - Fixer le piqué avant transfert
 - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner vite sur un axe de rotation
 - Avoir une position en l'air correcte
 - Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte
- *Sur l'axel être capable de :*
 - Réaliser un blocage et une impulsion corrects
 - Réaliser un groupé des segments permettant de tourner sur un axe de rotation
 - Avoir une position en l'air correcte
 - Réaliser le dégroupé et maintenir une position de réception correcte
 -

Selon le niveau des enfants : travail en simple, en double ou en triple rotation.

- *Sur les combinaisons de sauts avec boucle piqué et boucle :*
 - Rythme et placement entre les deux sauts
 - Accélération de la rotation sur le 2^{ème} saut en réussissant la combinaison simple + double puis double+double

c. Travail de pirouettes

Etre capable de tourner vite et longtemps sur les positions de base des pirouettes.

Sous objectifs :

- *Sur les positions debout, assise et horizontale (sur les 2 pieds selon niveau des enfants) :*
 - Réaliser une entrée de pirouette correcte (prise de carre, coordination des jambes et des bras, rythme)
 - Sentir et maintenir un appui correct pendant toute la pirouette
 - Réaliser des positions correctes respectant les attentes du règlement technique et recherchant la qualité maximale (« ligne » de la position).



PLAN NATIONAL DE DÉTECTION 2 PATINAGE ARTISTIQUE

2. Objectifs d'expression sur glace

Evaluation des qualités d'expression et d'interprétation

Improvisation guidée sur différents rythmes et thèmes de musiques. (Au choix de la ligue)

Définition du thème de l'improvisation et écoute de la musique sur la glace.

- Exemples d'expressions : la joie, le bonheur, la peur, l'angoisse, la tristesse, la colère ...
- Exemples de musiques : rapide avec rythme marqué, lente, puissante

Improvisation FILMEE d'une durée d'1 min à 1 min 30.

Les patineurs doivent réaliser la séquence de pas de leur programme, en rythme avec la musique et avec une expression choisie.

Pas de sauts (sauts de transition autorisés), pas de pirouettes.

2 à 3 passages par musiques selon le temps disponible.

Le retour des vidéos pourront être fait par we transfert (gratuit sur internet) :

<https://wetransfer.com/>